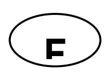


Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. STRIALE ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit.
This user guide is for information only for the user. STRIALE cannot be held responsible for any translation errors or for any technical changes to the product.
Dieses Bedienungshandbuch ist ausschließlich für Informationszwecke vorgesehen. STRIALE haftet nicht für etwaige Übersetzungsfehler oder technische Änderungen am Produkt.
El manual de utilización sólo sirve de información al consumidor. STRIALE no podrá ser considerado responsable de los posibles errores de traducción, ni de las eventuales modificaciones técnicas del producto.
Il manuale d’uso serve soltanto per informazione al consumatore; STRIALE non è ritenuta responsabile per eventuali errori di traduzione, o per modifiche tecniche al prodotto



A. **MISE EN MARCHE :**

1. Avant tout, vous devez connecter le moteur au moniteur avec les câbles.
2. Branchez ensuite l'adaptateur de courant.
3. Une fois la mise en marche effectuée, tous les segments LCD s'allument pendant 0,5 secondes et l'ordinateur remet la résistance au niveau 3 et le système revient au mode initial. Les indications apparaissent comme indiqué FIG.1.

REMARQUE :
Si les câbles sont incorrectement connectés, le moniteur indique "E1" et émet un bip. Veuillez alors vérifier que tous les câbles sont bien connectés et redémarrez pour remettre à zéro et arrêter le bip.

VITESSE (SPEED) : Affichage de la vitesse en Km/h.
TEMPS (TIME): Affichage du temps en minutes et secondes jusqu'à 99:00.
DISTANCE: Affichage de la distance parcourue par intervalles de 100 mètres, jusqu'à 99.9 Km.
CALORIE* (CAL) : Affichage de la dépense estimée de calories en Kcal.
POULS (PULSE): Affichage du pouls en temps réel.
NOMBRE DE TOUR PAR MINUTE (RPM)*: Affichage du nombre de tour de pédalier/minute.

B. **CLAVIER :**

a. **UP (haut**) : Sélectionnez le programme ou réglez les valeurs de niveau, durée, calories et distance.
b. **DOWN (bas)** : Sélectionnez le programme ou réglez les valeurs de niveau, durée, calories et distance.
c. **MODE** :
1. En mode arrêt, appuyez sur MODE pour régler les valeurs de programme, durée, calories et distance.
2. En mode allumé, appuyez sur MODE pour passer les écrans de vitesse, RPM, Cal & Watt.
3. Restez appuyé sur ce bouton pendant 3 secondes pour entrer dans le mode initial et remettre toutes les valeurs à zéro.
d. START (marche)/ PAUSE : Pour démarrer ou arrêter l'exercice.
e. PULSE (pouls) : pour entrer le mode de test pouls.

C. **FONCTIONNEMENT :**

Ce système contient 10 programmes différents, et chaque programme est composé de 10 segments avec 3 minutes de course par segment.

a. Dans le mode initial, restez appuyé sur MODE pendant 3 secondes pour entrer dans le 1er programme.
b. Appuyez sur MODE pour entrer dans la sélection de programme et le mode de réglage des valeurs de durée, distance et calories.
c. Appuyez sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer la valeur clignotante de votre sélection.
d. Appuyez sur START pour démarrer l'exercice, le programme clignote à 1HZ.
e. Pendant l'exercice, vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer la résistance.
f. Appuyez sur START/STOP pour arrêter l'exercice, la durée s'arrête. Appuyez ensuite sur START/STOP pour recommencer votre exercice.

D. **ATTENTION :**

1. S'il n'y a aucun signal pendant plus de 5 minutes, le système entre en mode SLEEP (veille) et toutes les indications s'éteignent automatiquement. Quand le signal reprend, l'écran LCD se rallume et le moniteur entre en mode initial.
2. Chaque signal de fréquence de pouls est accompagné d'un flash.
3. Si aucun signal de pouls n'est reçu pendant plus de 30 secondes, l'ordinateur éteint le circuit de pouls automatiquement. Vous pouvez appuyer sur PULSE ou toute autre touche pour redémarrer la fonction, l'écran indiquera 0.

E. **PROTECTION DU MOTEUR :**

Ceci est un avertissement pour l'utilisateur s'il y a un dysfonctionnement du système.

1. A l'allumage du courant ou du moniteur, l'ordinateur vérifie qu'il est en mode initial. S'il n'est pas en mode initial, l'ordinateur ordonne au moteur automatiquement et le fait passer en mode initial. S'il n'y a pas de réponse du moteur, le moniteur indique "B1"

2. Pendant l'entraînement, vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de résistance. S'il n'y a pas de réponse du moteur dans les 30 secondes, le moniteur indique "E1" et émet un bip. Restez appuyé sur MODE pendant 3 secondes pour arrêter le bip et redémarrer la machine.
*** En cas de problème, veuillez vérifier que le moniteur et le moteur sont bien connectés et que le moteur fonctionne bien. Puis redémarrez. Si le moniteur indique toujours "E1", veuillez contacter votre revendeur.

CONSEILS D'ENTRAINEMENT

Attention :

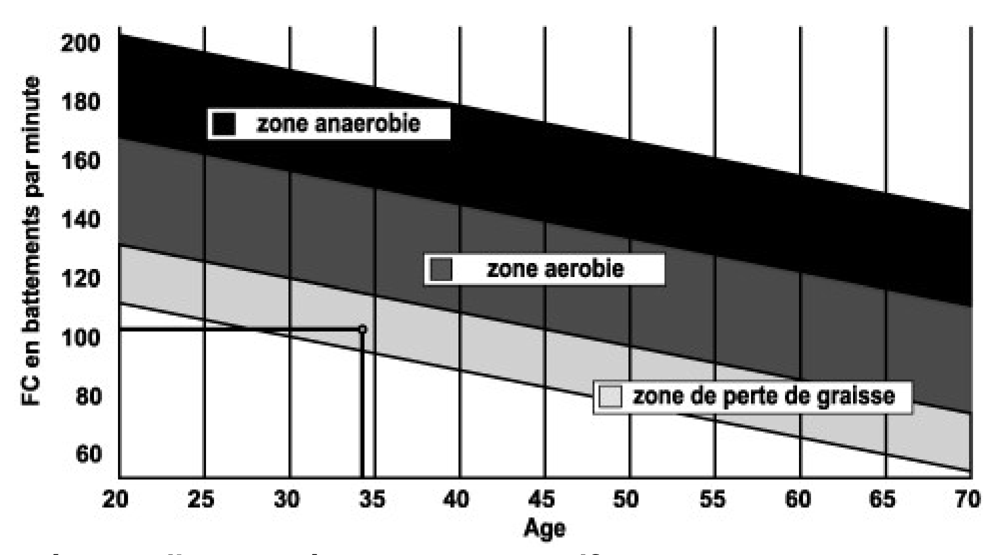
Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge, particulièrement pour <u>les personnes de plus de 35 ans</u>, ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, ne chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

L'entraînement Cardio – Training :

Il permet de développé le système cardio – vasculaire (tonicité cœur / vaisseaux sanguin).
Lors d'un entraînement Cardio – Training , les muscles ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre cœur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène.
Plus on effectue d'exercices de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des efforts physiques plus importants, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

<u>Définition de votre Zone de travail :</u>
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

La Zone d'échauffement et de **retour au calme** est égale à **55%** de votre FCM.
La Zone de Perte de Graisse est comprise entre **55 / 65%** de votre FCM.
La Zone Aérobie est comprise entre **65 / 85%** de votre FCM.
La Zone Anaérobie, est comprise entre **85%** de votre FCM et celle ci**.**



<u>Les étapes d'un entraînement progressif :</u>

1) Une phase d'échauffement :

Commencez chaque entraînement par un échauffement progressif **(10-20 mn, plus au-delà de 50 ans)** qui mettra en éveil vos muscles et élèvera doucement votre rythme cardiaque. Elevez doucement vos pulsations à **55% de votre FCM** (Fréquence Cardiaque Maximale).
Tenez votre Fréquence Cardiaque à ce niveau pendant la durée de l'échauffement.
Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez d'augmenter les risques de blessures tendino - musculaire.

2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

Selon vos buts spécifiques, perte de poids, amélioration de la résistance cardio – vasculaire (travail aérobie), développement de la résistance (travail anaérobie) il est possible de choisir la zone cible adéquate.

La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%
La fréquence cardiaque doit être basse et la durée d'exercice assez longue. Cette zone est conseillée pour les **personnes reprenant une activité physique** depuis longtemps oubliée, **recherchant à éliminer un surcroît pondérale**, ou **exposées à des problèmes cardiaques**. N'oubliez pas que pour ce type d'entraînement la durée de l'exercice doit être d'au moins 30 minutes et la Fréquence Cardiaque (FC) comprise entre 55 et 65% de la FCM .

- Elevez graduellement **de 30 à 60 minutes par séance**.
- Exercez vous **3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Aérobie, 65-85%
Cette zone est recommandée pour **ceux qui ont une bonne condition physique et qui s'entraînent régulièrement.** En vous entraînant dans cette zone, vous augmenterez votre condition physique en évitant le surmenage.

- Durée : **20 à 30 minutes par séance**
- Fréquence : **Au moins 3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Anaérobie, 85%-FCM
Cette zone est seulement prévue pour des athlètes confirmés et n'est jamais recommandé sans approbation ou surveillance médicale. Cette zone est uniquement destinée à des personnes très entraînées. Elle est utilisée pour un entraînement en intervalle (ou pour des courtes courses de sprint) pour aider à améliorer ou mesurer les niveaux d'endurance.
Le temps passé dans cette zone doit être bref sous peine d'accident.

3) Une phase de retour au calme :

Il s'agit de la réduction de l'effort **(10 à 20 mn).** Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire **(55% de la FCM)** et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures.
Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.
Etirez-vous lentement et doucement , il ne faut jamais vous étirer jusqu'à un point de douleur. Tenez chaque étirement pendant 30 à 60 secondes en expirant.

Contrôlez votre progrès

En s'améliorant votre système cardio-vasculaire aura au repos une **FC (fréquence cardiaque) qui se réduira**. Vous mettrez plus longtemps pour atteindre votre zone cible et il **sera plus facile pour vous de vous y maintenir**. Les séances vous paraîtront de plus en plus facile et vous serez plus résistant au quotidien .
Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement.**

Fréquence d'entraînement :
Ne vous laissez pas décourager par les premières séances, motivez vous en planifiant des plages d'entraînement fixes. Bon courage !
Entraînement quotidien = environ 10 minutes par séance.
2 à 3 séances par semaine = environ 30 minutes par séance.
1 à 2 séances par semaine = environ 50 minutes par séance.
* Il s'agit de la phase de travail. Les durées indiquées ne tiennent pas compte des phases d'échauffement et de retour au calme.

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou **la référence du produit**.
Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.
Le **numéro de la pièce** manquante ou défectueuse indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.
Contacter du lundi au vendredi de **9H00 à 12H00** et de **13H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

C.A.R.E Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 0820 821 167 - Fax : 00 33 1 48 43 51 03
E mail : sav@carefitness.com



A. POWER UP:

1. Before all you should connect the motor with monitor together by cables.
2. Then plug the power supply AC adaptor.
3. When power up , all LCD segments will light up for 0.5 seconds and CPU will

The resistance into level 3 .and then the system go into the initial mode. The displays Will be shown as FIG.1.

REMARKS:

If the cables are connected incorrectly, monitor will display "E1" and generate a beep sound, Please examine if all
connection cables are well connected and then re-turn
On the power to reset and release the beep sound.

SPEED: Displays the speed in km per hour.
TIME: Displays the time in minutes and seconds up to 99.00.
DISTANCE: Displays the distance covered in intervals of 100 metres up to 99.9 km.
CALORIES (CAL): Displays the estimated calorific expenditure in Kcal.
PULSE: Displays the pulse in real time.
NUMBER OF REVOLUTIONS PER MINUTE (RPM)*: Displays the number of revolutions of the pedals per minute.

B. KEY BOARD:

a. UP: Select program or sets up the values of load level, time, calories, and distance.
b. DOWN: Select program or sets down the values of load level, time, calories, and distance.
c. MODE: 1.During STOP mode, press MODE to enter program, time, calories and distance setting.
2.During START mode, press MODE key to switch over the display of Speed of & RPM, Cal.
3. Press and hold this button for 3 seconds can enter initial mode and reset all value to zero.
d. START/ PAUSE : To start or stop exercising.
e. PULSE: Enter the mode of pulse test.

C. OPERATION DETAIL:

This system container 10 different programs, and each program is composed of 10 parts with 3 Minute running per part.

g. In the initial mode, press MODE and hold for 3 seconds to enter PROGRAM 1st.
h. Press MODE to enter program select and setting mode of time, distance, calories.
i. Press UP or DOWN to increase or decrease the flashed value for your selection.
j. Press START to start exercising, and the running program will flash at 1HZ.
k. During exercising, you can press UP or DOWN to increase or decrease resistance.
l. Press START/STOP to stop exercising, and it will stop time counting .Then press START/STOP. to resume your exercise again.

D. CAUTION:

1. If there is no input signal over 5 minutes, system will enter SLEEP mode and all display will be turned off automatically .once receive signal again, LCD screen will be light up and monitor will turn to initial mode.

2. Each pulse rate signal will be accompanied with sign flash.
3. If received no pulse signal over 30 seconds, the CPU will turn off the pulse circuit automatically you can press PULSE or any other keys to re-start function, and the display will turn P to o accordingly.

E. MOTOR PROTECTION:

This is a warning message to remind user if there are anything wrong with this system.
1.Whenever turn on the power or monitor, CPU will check if the motor in its initial mode if it is not initial mode, CPU will send command to motor driver automatically and make it turn to initial mode, if there is no response from the motor, the monitor will display "B1"
2. During exercising, you can press UP or DOWN to adjust workout resistance level, if there is no response from motor over 30 seconds, the monitor will display "E1" and generate beep

sound, Press MODE and bold it for 3 seconds to release the beep sound and re-turn on the power.
*** If appear above circumstance, it is better to check if monitor and motor connect well, if motor words well. Then re-start the monitor still displays “E1” please call the service man.

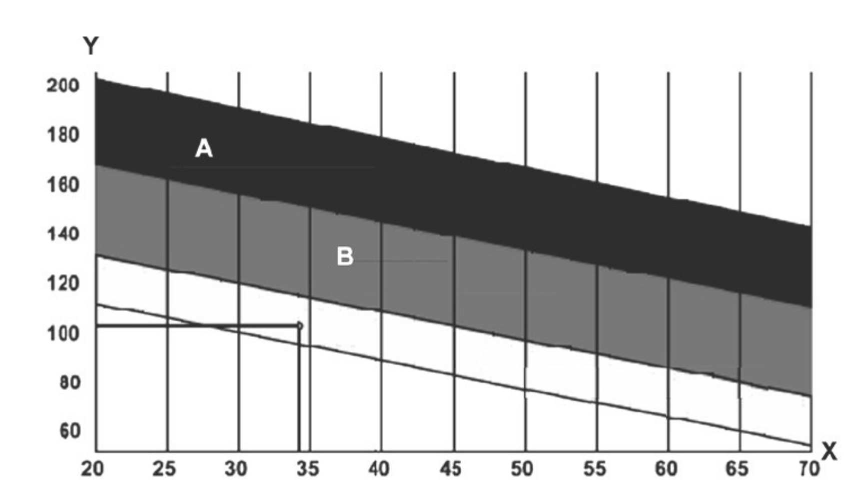
Cardio – Training:

Before programming your training, it is essential to take account of your age, particularly for people of **more than 35 years of age,** as well as your physical condition. If you have a sedentary lifestyle without regular physical activity**, it is vital that you consult your doctor** to determine the level of intensity of your training. Once determined, **do not attempt to achieve your maximum during the first training sessions.** Be patient; your performance will quickly improve.

This enables you to develop your cardiovascular system (fitness of the heart / blood vessels). During Cardio-Training, the muscles need a supply of oxygen and nutritive substances. They also need to liminate waste. Our heart increases its rhythm and sends a larger amount of oxygen to the body by means of the cardiovascular system.
The more often you exercise regularly and repetitively, the more your heart will develop, just like any other muscle. In daily life, this translates into the ability to bear greater physical effort and improve your intellectual faculties.

Definition of your work Zone:
The Maximum Heart Rate (MHR) = 220 - age (180 – age for sedentary people).

The Warming Up Zone and **Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.
The Fat Loss Zone is between **55 / 65%** of your MHR.
The Aerobic Zone is between **65 / 85%** of your MHR.
The Anaerobic Zone is between **85%** of your MHR and your MHR.



The progressive training stages:

A warming up phase:
Start each training session by warming up progressively **(10-20 min, more if you are over 50)** which will put your muscles on standby and gently increase your heart rate. Gently increase your pulse t**o 55% of your MHR** (Maximum Heart Rate)**.**
Keep your Heart Rate at this level for the duration of the warming up time. If you begin your training too quickly, you are in danger of increasing the risk of tendon or muscle injury.
2) A work phase:
This is the main part of the training session. Depending on your specific goals and your initial physical condition, weight loss, improvement of cardiovascular resistance (aerobic work), development of stamina (anaerobic work), it is possible to choose the appropriate target zone.

The Fat Loss Zone, 55 – 65%
The heart rate must be low and the duration of the exercise quite long. This zone is advised for people **resuming physical activity** after a long period of idleness, who

are **trying to eliminate excess weight** or are **susceptible to cardiac problems.** Do not forget that for this type of training the duration of the exercise must be at least 30 minutes and the Heart Rate (HR) between 55 and 65% of the MHR. **-** Gradually increase **from 30 to 60 minutes per session.**
- Exercise **3 or 4 times a week.**

The Aerobic Zone, 65-85%
This zone is recommended for **those who are in good physical condition who train regularly.** By training in this zone, you will improve your physical condition but avoid overworking.
- Duration**: 20 to 30 minutes per session.**
- Frequency**: At least 3 or 4 times a week.**

The Anaerobic Zone, 85% - MHR
This zone is exclusively for experienced athletes and is never recommended without medical approval and supervision. This zone is designed only for very fit people. It is used for interval training (or for short sprints) to help you to improve or measure your level of stamina.
The time spent in this zone must be brief to avoid the risk of accident.

3) A cooling down phase:
This entails a reduction of exertion **(10 to 20 min). I**t enables you to return your cardiovascular system to normal **(55% of your MHR)** and prevent or reduce muscular pain such as cramp and stiffness. You must follow the training with a session of stretching exercises while your joints are still warm. This relaxes the muscles and helps to prevent stiffness. Stretch slowly and gently. You must never stretch until you reach the pain threshold. Hold each stretch for 30 to 60 seconds while breathing out.

Check your progress
As it improves, your cardiovascular system will have an **HR which will be lower** when at rest. You will take longer to reach your target zone and **it will be easier for you to maintain it.** Sessions will seem easier and easier and you will have more stamina in your daily life.
If, on the other hand, your **HR is higher than usual when at rest,** you will have **to rest or reduce the intensity of your training.**
Do not be discouraged by the initial sessions. Motivate yourself by scheduling specific training times. Work hard!

To order spare parts

To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:
The name or **reference of the product.**
The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.
The **number of the missing or faulty part** shown on the exploded view of the Product described in this manual.
Contact us from Monday to Friday between 9h00 and 12h00 and 13h00 and 17h00 (except for public holidays).

C.A.R.E. After Sales Service
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Email: sav@carefitness.com